



Rijksoverheid

Stop de verspreiding van het coronavirus

We krijgen het coronavirus alleen onder controle als iedereen het volgende doet:



Blijf zoveel mogelijk thuis.

Ga alleen naar buiten als dat nodig is. Bijvoorbeeld om boodschappen te doen, of voor een frisse neus. Doe dat niet met meer dan drie personen. Werk thuis als het kan.

Heb je last van verkoudheid of koorts? Blijf dan thuis. Blijf ook thuis wanneer iemand anders in huis verkouden is en koorts heeft. Nodig geen bezoek uit.



Houd 1,5 meter afstand.

Het coronavirus verspreidt zich vooral door hoesten en niezen. Houd daarom 1,5 meter afstand van anderen (twee armlengtes). Ook op straat, in de supermarkt en in het park. Zo word jij niet ziek, en zorg je ervoor dat je anderen niet ziek maakt.



Was vaker je handen.

Was je handen meerdere keren per dag met water en zeep. Zeker als je buiten bent geweest.



Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.



Gebruik papieren zakdoekjes.



Schud geen handen.

Deel deze maatregelen met je familie, vrienden en burens.

alleen samen krijgen we corona onder controle

Meer informatie:

rijksoverheid.nl/coronavirus

of bel 0800-1351



Government of the Netherlands

Stop the spread of coronavirus

We'll only get coronavirus under control if everyone does the following:



Stay at home as much as possible.

Only go outside if you need to. For instance, to do grocery shopping or get some fresh air. And don't go with more than two other people. Work from home if you can.

If you have cold-like symptoms or a fever, stay at home. If someone in your household has cold-like symptoms and a fever, the whole household should stay at home. Don't have any visitors.



Wash your hands frequently.

Wash your hands multiple times a day with soap and water. Especially if you have been outside.



Cough and sneeze into the crook of your elbow.



Keep your distance (1.5 metres).

Coronavirus mainly spreads through coughing and sneezing. You should always stay 1.5 metres (two arms lengths) from others. That includes on the street, at supermarkets and in parks. That way, you'll reduce the risk of getting infected and infecting others.



Use paper tissues and discard them immediately.



Avoid shaking hands.

Tell your family, friends and neighbours about these measures.

**together, we'll get
corona under control**

More information:

[government.nl/coronavirus](https://www.government.nl/coronavirus)

0800-1351